

# 腰と骨のために「禁煙を！」



① 日頃吸い込まれているタバコ煙には、5300種類の化学物質が含まれており、70種類の発がん性物質が入っています

## ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	



タバコの煙には5300種類の化学物質  
その中には70種類の発がん性物質

## ② タバコの煙は体に吸収されています

たくさんの化学物質を吸引することで、体内の様々な細胞や組織が傷みます。血管が収縮しやすく、血のかたまりができやすい状態となり、様々な組織に必要な血流・栄養の供給力が低下します。

椎間板や軟骨組織への血流も低下します。骨を作る細胞の能力も低下します。コラーゲン繊維の合成が抑制されます。卵巣機能を低下させ、閉経を数年早め、女性ホルモンの総分泌量が低下することも骨への悪影響を招きます。

## ③ 喫煙は骨の成長を妨げる

喫煙する若者は、非喫煙の若者と比べて、身長伸びが悪く低身長です。

## ④ 喫煙は骨折のリスクを高める



たとえば、喫煙者は、非喫煙者と比較し、大腿骨骨折のリスクが高いことが判明しています。研究によると、30~70%リスクが上昇すると言われています。

## ⑤ 喫煙は椎間板ヘルニアにも関係する

喫煙者は、非喫煙者と比較し、椎間板ヘルニアを3倍以上起こしやすいと報告されています。喫煙により椎間板が変性するためと言われています。

## ⑥ 喫煙と関節リウマチ

喫煙者は、非喫煙者に比べて、関節リウマチを発症しやすいことが知られています。日本人の喫煙男性においては、治療薬の種類に関わらず、リウマチの病態が安定しづらいことも報告されています。



## ⑦ 喫煙は他の体への悪影響が...

喫煙は、様々ながん、脳卒中、心臓病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、メタボリック症候群、糖尿病、歯周病などの原因となり、高血圧症や脂質異常の病態を悪化させています。喫煙は「健康への最大の危険因子」です。

## ⑧ この機会にタバコをやめましょう

これが「正しい禁煙法」です

症状改善後の「つい1本」を避けて下さい

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する（3~7日がヤマ）
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
  - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
  - コーヒーや飲酒を控える
- 吸いやすい「環境」を作らない
  - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
  - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
  - タバコを買っていた場所に行かない
  - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 吸いたくなったら「代替りの行動」
  - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- より確実に禁煙するためには禁煙外来の利用を

禁煙外来 検索



- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱



製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会および日本内科学会／喫煙問題に関するスライド集